

# Yoga Hatha

## Le centrage

Se concentrer sur son axe pour améliorer sa posture. Un temps d'écoute pour vivre le moment présent. Se vider la tête afin de bien commencer une séance de yoga.

## Les postures (Asana)

Appliquées avec fermeté, précision et lenteur pour travailler sur l'équilibre et atteindre une posture stable.

De cette façon, le travail est effectué dans la douceur.

Aident à améliorer l'état fonctionnel de notre corps.

Assouplir nos articulations en tonifiant et en étirant nos muscles.

Apportent une meilleure connaissance de notre corps.

## La respiration (Pranayama)

Aide à faire circuler l'énergie vitale dans tout notre corps.

Travail sur l'ouverture de notre cage thoracique afin d'augmenter notre capacité respiratoire.

La concentration et l'écoute de la respiration diminue le stress et l'anxiété.

## Repos et relaxation

Favorise la paix intérieure, l'apaisement progressif du mental, voire une simple détente.

Apprendre à se relâcher pour illuminer nos tensions.